

える人は、気持ちや感情を大切にする人を、馬鹿な奴だと思ひ、反対に感情で生きている人は、頭で計算する人を冷たい人間だと考えてしまふ。また、ひらめきで選択する人は、よく見たり、触ったりするなんて、カンが鈍いと思うだろうし、感覚を楽しむ人にとって、ひらめき型は意味のない存在となる。

こういう訳で、この4つの異なる型の人たちは、普通の場合、殆んど共通点がなく、お互いに意見がかみ合わないし、気も合わないことになり、俗にいう相性が決定されていくことになる。

## 運動と健康について

保健体育科 運動生理学 戎 利光

現在、日本人の死因順位は、悪性新生物（1位）、脳血管疾患（2位）、心疾患（3位）などの成人病が上位をしめており、この成人病が死因全体の3分の2ほどにも及んでいる。その上、さらに恐ろしいことには、働き盛りの40歳

頃からこの成人病による死亡者が急増しているようである。その為に、定期検診の受診をはじめ、塩分を摂りすぎないように、太りすぎないように、と食生活等にかなり気をつけている中高年者が多いことは当然のことといえる。ところがこれら成人病の中で、動脈硬化などにより、血液循環が円滑に行なわれないために障害を招く脳血管疾患や心疾患については、運動の予防医学的貢献がかなり指摘されている。

なぜなら、運動をすることによって血液循環が盛んになり、酸素が身体の細胞に盛んに送られ、新陳代謝が促進され、さらに、運動を長期間にわたって行なうことにより、心筋は丈夫になり、一回心拍出量が増えることにより心拍数が減る。また、毛細血管が増え、血圧は低下し、赤血球が増え、血中ヘモグロビンが増加し、最大酸素摂取量が高まるとともに、コレステロールなどの血中脂肪をはじめ体脂肪が減少し、血管の弾力性が保たれる。太っていて血液脂質が

表1. トレーニング（週3日の割合で10週間、各個人の最高心拍数の80%を維持して、1日6マイル〈約9.7km〉のジョギングを実施）前後における血液脂質、酸素摂取能力、身体組成の変化

測定項目	被験者	B. A	D. O	M. F	S. W	P. C	R. W	T. L
高比重リポ蛋白コレステロール (mg%)	前	34	46	46	46	46	46	44
	後	44	52	48	52	52	50	44
低比重リポ蛋白コレステロール (mg%)	前	124	106	126	137	100	109	85
	後	101	79	117	123	97	106	83
トリグセライド (mg%)	前	84	78	62	76	68	88	112
	後	46	34	26	60	60	48	82
最大酸素摂取量 (ml/kg/min)	前	55.0	49.0	58.2	51.0	51.8	48.8	55.0
	後	70.0	56.9	67.9	65.2	52.4	63.2	57.8
脂肪百分率 (%)	前	13.95	22.42	18.08	25.86	20.64	17.00	12.88
	後	12.45	19.45	17.50	21.92	15.35	16.08	8.94

（トレーニング後は、効果的に有意な変化（ $P < 0.01$ ）を示している。）

多く、呼吸循環能力が低い人が長期間にわたり運動することによって、肥満が解消され、血液脂質が少なくなり、呼吸循環能力が高くなるという研究報告は数多くあるが、次のデータから、それほど血液脂質が高くないし、かつ、酸素摂取能力があまり低くない大学生でも、一定期間中等度の運動を繰り返すことにより、血液脂質、酸素摂取能力、身体組成（水中比重測定法による）が効果的に変化したことがわかる。

さらに、運動は子供の健康にも望ましい影響をもたらす。昼間、交感神経の緊張度が高いと夜は副交感神経の緊張度が高まり、反対に、昼間、交感神経の緊張度が低いと、夜、副交感神経の緊張度が高まらない、という報告がある。要するに、昼間運動をすると夜はよく眠れるし、昼間身体をあまり動かさないと、夜はよく眠れないということになる。夜よく眠れないと朝は早く起きられない。従って、眠いまま学校へ行き、脳がまだ目覚めてこないののでよくあくびをするし、元気がない。運動不足になると、骨へのカルシウム沈着が悪くなるという報告があり、運動しなくなると骨が折れやすいようである。

このように、運動をすることにより（正確には、規則的に運動をする、あるいは、生活の中に運動をとり入れること）、健康な身体を導き、しあわせで楽しい毎日を過ごすことができる。運動不足を感じているあなた、運動を始めてみて下さい。今まで感じたことのなかった健康的な自分に、きっと満足することでしょう。

#### 参考文献

1. 原田碩三、土ふまずの形成と幼児の発育課題、黎明書房、1983.

2. 波多野義郎、中・高年の体力管理学、泰流社、1978.

### 食生活と健康について

家政科・食物学 丸川澄子

世界保健構WHOの健康の定義によると、「健康とは肉体的、精神的ならびに社会的に完全に良好な存在状態をいう」とあるが、これを端的に言えば、心・食・動・環の総括として考えてよかろう。心・食とは心、即ち精神的な問題及び食生活、動とは運動であり、環とは環境をさすのである。心・動については既に他の講師により講義済みであり、本日は食の部分話をすることになる。

食は人間がこの世に生をうけた時から始まる最も本能的な欲望であるが、この食をどのように制御するかは、その人の生き方をも大きく左右するものである。最近の主要死因別死亡率をみると、衆知の如く、癌がトップの座を占め、4人に1人が癌で死亡しているのであって、発癌に関してはその50%以上が食物に起因しているといわれている。尤も飽食の時代であるから、「おいしいと思うものを欲しだけ食べて、早死にしてもよい」という人もあれば、「出来るだけ食物にも気をつけて長生きしたい」という人もある。要は人生観、価値観の問題であり、どれを選ぶかは各人の自由である。しかし、生きている間は健康にということは誰しも願うのではなかろうか。

そこで、最初に食生活に基因する健康の危機についてのスライド（50枚）をご覧ください。

S-P I：「ペットの成人病」飼い主が与える